

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAAN KARYA TULIS ILMIAH.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Permasalahan.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Bagi Masyarakat.....	5
2. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan.....	5
3. Bagi Penulis.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Konsep Remaja.....	8
1. Pengertian Remaja.....	8
2. Tahap Perkembangan Remaja.....	8
B. Konsep Menstruasi.....	8
1. Pengertian Menstruasi.....	8
2. Fisiologi Menstruasi.....	9
3. Tanda dan Gejala Menstruasi.....	14
4. Gangguan Menstruasi.....	15

C.	Konsep <i>Dismenorea</i>	17
1.	Pengertian <i>Dismenorea</i>	17
2.	Etiologi <i>Dismenorea</i>	17
3.	Klasifikasi <i>Dismenorea</i>	17
4.	Patofisiologi <i>Dismenorea</i>	19
5.	Manifestasi Klinis <i>Dismenorea</i>	20
6.	Komplikasi <i>Dismenorea</i>	20
7.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Dismenorea</i>	20
8.	Penatalaksanaan <i>Dismenorea</i>	22
C.	Konsep Relaksasi Benson	24
1.	Pengertian Relaksasi Benson	24
2.	Manfaat Relaksasi Benson	25
3.	Komponen dasar Relaksasi Benson	25
4.	Mekanisme Relaksasi Benson	26
5.	Prosedur Relaksasi Benson	27
6.	Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap <i>Dismenorea</i>	30
BAB III METODE PENELITIAN		32
A.	Rancangan Penelitian	32
B.	Subyek Penelitian	32
1.	Kriteria Inklusi	32
2.	Kriteria Eksklusi	32
C.	Definisi Operasional	32
D.	Tempat dan Waktu Penelitian	33
E.	Pengumpulan Data	33
F.	Cara Pengelolaan Data	35
G.	Etika Penelitian	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		38
A.	Hasil.....	38
B.	Pembahasan	42
C.	Keterbatasan Penelitian	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		47
A.	Kesimpulan	47
B.	Saran	47
DAFTAR PUSTAKA.....		48

LAMPIRAN	52
Lampiran 1. Jadwal Kegiatan	52
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	53
Lampiran 3. Informasi dan Pernyataan Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	54
Lampiran 4. Lembar Observasi	56
Lampiran 5. SOP Relaksasi Benson	58
Lampiran 6. Lembar Dokumentasi Penerapan	60
Lampiran 7. Daftar Riwayat Hidup	63
Lampiran 8. Lembar Konsultasi	64

DAFTAR TABEL

Table 1.1 Keaslian Penelitian.....	5
Table 3.1 Definisi Operasional.....	28
Table 4.1 Tingkat <i>Dismenorea</i> Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Benson.....	38
Table 4.2 Tingkat <i>Dismenorea</i> Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Benson.....	39
Table 4.3 Tingkat <i>Dismenorea</i> Sebelum Dan Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Benson Pada Nn.N.....	39
Table 4.4 Tingkat <i>Dismenorea</i> Sebelum Dan Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Benson Pada Nn.V.....	40
Table 4.5 Tingkat <i>Dismenorea</i> Sebelum Dan Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Benson Pada Nn.N.....	40
Table 4.6 Tingkat <i>Dismenorea</i> Sebelum Dan Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Benson Pada Nn.V.....	41
Tabel 4.7 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Dismenorea</i> Pada Nn.N dan Nn.V.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Fase Menstruasi.....	8
Gambar 2.2 Langkah pertama	28
Gambar 2.3 Langkah kedua	28
Gambar 2.4 Langkah ketiga	28
Gambar 2.5 Langkah keempat	29
Gambar 2.6 Langkah kelima.....	29
Gambar 2.7 Langkah keenam	29
Gambar 2.8 Langkah ketujuh	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan.....	52
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	53
Lampiran 3. Informasi dan Pernyataan Persetujuan (<i>Informed Consent</i>).....	54
Lampiran 4. Lembar Observasi.....	56
Lampiran 5. SOP Relaksasi Benson.....	58
Lampiran 6. Lembar Dokumentasi Penerapan.....	60
Lampiran 7. Daftar Riwayat Hidup.....	63
Lampiran 8. Lembar Konsultasi.....	64

DAFTAR SINGKATAN

WHO	<i>World Health Organization</i>
Kemkes RI	Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
FSH	<i>Follicle Stimulating Hormone</i>
LH	<i>Luteinizing Hormone</i>
NSAID	<i>Nonsteroidal Anti-inflammatory Drug</i>
CRH	<i>Corticotropin Releasing Hormone</i>
ACTH	<i>Adrenocorticotropic Hormone</i>

DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL

ml	Mili liter
mm	Mili meter
%	Persen
“ “	Petik
/	Atau
-	Sampai
.	Titik
,	Koma
:	Titik dua
()	Kurung

